प्रत्येकाने लिहून ठेवा ही विनंती. – HOME REMEDIES

1. **घसा दुखत आहे ?**
घसा दुखणे – दूध , हळद व साखर याचे गरमागरम मिश्रण पिण्याने घसादुखी कमी होते, लवंग **चघळण्यानेही** घसादुखी कमी होते.

2. **घसा खवखवणे**
बरेच वेळा खवखवण्याचा त्रास आपल्याला होतो. अशावेळी घसा खवखवत असल्यास खडी साखर आणि चिमूटभर कात (विडे करताना घालतात तो) जिभेवर ठेवून चघळावा. त्याने खूपच आराम पडतो. खोकल्याची ढास येत असल्यास- आख्खा सालासकट वेलदोडा गालात धरावा. अथवा कात व साखर मिश्रण चघळावे.

3. **कफ**
झाला असल्यास विडयाची पाने ठेचून रस काढावा व मधाबरोबर चाटावा. छाती, पाठ शेकण्यानेही कफ सूटून येतो.

4. **तोंड येणे, तोंडात पुरळ**
तोंड येणे म्हणजे जीभ हुळहुळी होणे. तोंड येण्यामुळे जीभेवर फोड येतात तसेच तिखट अजिबात जिभेला लागू देत नाही. जीभ लालभडक होते. अशा वेळी दोन दिवस आहारात फक्त द्रव पदार्थ घ्यावेत. फळांचे रस, दूध, ताक, सरबत यांसारखे पदार्थ घ्यावेत. तोंड येण्या मागे बिघडलेले पचन हे मुख्य कारण असते. आणि पोटाला दोन दिवस आराम दिला की पोट मूळपदावर येते आणि जिभेला आलेली लाली व पुरळ कमी होण्यासही मदत मिळते.

5. **घशात जळजळ, घसा बसणे**
वेलदोडा दाणे व साखर एकत्र चघळणे. बसलेल्या घशावर कोमट केलेल्या मिठाच्या पाण्याच्या गुळण्या करण्यानेही घसा दुखणे, बसणे याला उतार पडतो.

6. पाय दुखणे
मध्यमवयाच्या महिला, अशक्त मुले आणि मुली तसेच सरसकट सगळे वृद्ध यांना पायदुखीचा त्रास बरेचदा होताना आपण पाहातो. यावर पाव चमचा कच्चे तीळ चावून खावेत. महिनाभर हा उपाय केल्याने पाय दुखणे थांबते.

7. पोटदुखी
ओवा व साखर गरम पाण्याबरोबर घेण्याने पोटदुखी कमी होते. लहान बाळांमधील पोटदुखी पोट शेकण्यानेही कमी होते. अगदी तान्हे बाळ असेल तर आईने ओवा चावून बाळाच्या बेंबीवर तोंडानेच वाफारा सोडला तरी पोटदुखी कमी होते. मात्र गॅसेसमुळे बाळाचे पोट दुखत असेल तर हिंग पाण्यात कालवून त्याचा लेप बेंबीभोवती दिल्याने आराम पडतो

8. **चरबी कमी करा**
शरीरात जास्त चरबी वाढलेली असणाऱ्यांसाठी चरबी कमी करण्याचा खात्रीशीर रामबाण उपाय येथे देत आहोत.
साहित्य : १०० ग्राम मेथी, ४० ग्राम ओवा, २० ग्राम काळे जीरे हे एका व्यक्तीसाठीचे प्रमाण आहे. यात फरक करू नये. प्रमाण वजन करूनच घ्यावे.
कृती : वरील तीनही वस्तू लोखंडाच्या कढईत सौम्य तापमानात (साधारण लालसर होईपर्यंत) वेगवेगळ्या भाजून घ्याव्यात. नंतर तीनही वस्तू एकत्र करून मिक्सरमधून पावडर करावी. रात्री झोपताना एक चमचा (टी स्पून) पावडर एक कप कोमट पाण्याबरोबर घ्यावी. पाणी कोमट घेणे आवश्यक आहे.
हे चूर्ण रोज घेतल्यामुळे शरीरात कुठेही कानाकोपऱ्यात साचलेली घाण मळाद्वारे अथवा लघवीद्वारे बाहेर निघून जाते. तीन महिन्यानंतर शरीरात अनावश्यक साचलेली चरबी किंवा चरबीच्या गाठी आपोआप विरघळायला लागतात. सुरकुतलेली त्वचा ताणली जाते. शरीर सुंदर होते.
फायदे
०१) जुनाट वातविकार कायमचा जातो.
०२) हाडे मजबूत होतात.
०३) काम करण्यास स्फूर्ती येते.
०४) डोळे तेजस्वी होतात.
०५) केसांची वाढ होते.

०६) जुनाट वायुविकारापासून कायमची सुटका होते.
०७) रक्ताभिसरण चांगले होते.
०८) कफ प्रवृत्ती असलेल्यांना तर कायमचा फायदा होतो.
०९) हृदयाची कार्यक्षमता वाढते.
१०) बहिरेपणा दूर होतो.
११) बाळंतपणानंतर बेडौल होणारे स्त्रियांचे शरीर सुडौल होते.
१२) अॅलोपॅथीच्या औषधांमुळे होणारा साईड इफेक्ट कमी करतो.
१३) दात बळकट होतात व त्यावरील इनॅमल टिकून राहते.
१४) रक्तवाहिन्या स्वच्छ राहतात म्हणजे रक्त शुद्ध होते व रक्तातील गुणधर्म टिकून राहतात.
१५) नपुंसकता असेल तर ती दूर होते.
१६) ज्यांना मुल हवे असेल तर त्यांचे होणारे मुल तेजस्वी होते.
१७) मलेरिया, कावीळ, टाईफॉइड, कॉलरा इ. रोगांना प्रतिकार करण्याची शक्ती येते.
१८) त्वचेवर सुरकुत्या लवकर पडत नाहीत. वृद्धापकाळामुळे येणाऱ्या सुरकुत्या पडण्याचा कालावधी लांबतो म्हणजे दीर्घायुष्य लाभते.
१९) स्त्रियांना तरूणपणी किंवा लग्नानंतर येणारी मरगळ, मेनोपॉजचा त्रास दूर होण्यास मदत मिळते.
२०) शरीरात पाण्याद्वारे, हवेद्वारे, तापमानामुळे होणारे जुनाट आजार कायमस्वरूपी नष्ट होतात.
२१) शरीरात वाढलेले कॉलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी करण्यास मदत मिळते. हार्टअॅटॅक येण्याची शक्यता बऱ्याच प्रमाणात कमी होते.
२२) त्वचेचा रंग काळवंडत नाही. त्वचेचे आजार, त्वचा सुकणे, खाज येणे हे बंद होते.
२३) कोणत्याही वयाची व्यक्ती, स्त्री / पुरूष सर्वांसाठी अतिशय फायदेशीर

आरोग्य टिप्स

१) **अम्लपित्त** वाढलले असता ऊस खावे अथवा ऊसाचा रस प्यावा त्वरीत पोट साप होते. तसेच ऊस जेवना पुर्वी खाल्यास पित्त वाढ होत नाही.

2) **आवाज बसला असता** बारीक वस्त्रगाळ केलेला कात दोन घोट पाण्या सोबत घ्यावा त्वरीरीत घसा साफ होतो.

3) **काविळ झाला असल्यास** एक आठवडाभर रोज एक-दोन ऊस चाऊन खावे, किंवा दिवसातून ३/४ ग्लास ऊसाचा रस घेतल्याने रक्त तयार होण्याची क्रिया चालु होउन रूग्न बरा होतो. तसेच ताज्या गुळवेलीचा रस २० ग्रॅम खडीसाखर घालुन घेतल्यास सुध्दा काविळ बरा होतो.

४) **सतत कान फुटत आसल्यास** ऊसाचे कांडे गरम करून नंतर त्याचा रस काढून दोन- तिन चमचे कानात पिळल्यास कान फुटने कायमचे बंद होते.

५) **केस येण्यासाठी व कोंडा नाहीसा होन्यासाठी** :– वडाच्या कवळ्या पारंब्या वाटुन १०० ग्रॅम लगदा करावा त्यात एक लिटर तिळाचे तेल व ५० मि.ली. लिंबरस घालुन मंदाग्नीवर कढवावे. नुसते तेल राहीले असता ते गाळुन घ्यावे हे तेल नियमीत लावल्याने नविन केस यायला सुरूवात होते. व कोंडा सुध्दा नाहिसा होतो.

६) **मुख दुर्गंधी:-** तुरटिच्या पाण्याने गुळण्या केल्याने मुख दुर्गंधी तर जातेच व तोडाचे सर्व आजार सुध्दा दुर होतात.

७) **दात दुखी** :- वडाच्या पारंबिचे दातवन केल्याने दाताचे सर्व आजार बरे होतात. दाताचे किडने थांबते, दाताचे कवच पुन्हा तयार होते.

८) **दमा** :- दम्याचा त्रास असनाऱ्या रूग्नाने लवंग तोंडात ठेउन ति नरम झाल्यास खावी, असे एक-एक तासाने एक-एक लवंग खात रहावे दमा कमी कमी होत जाउन १/२ महिन्यात कायमचा नाहिसा होतो.

९) **पोट साफ होण्यासाठी** :- लसणच्या ८/१० पाकळ्या वाटुन तुपात तळुन सैधव लावुन दिवसातुन १/२ वेळेस खाल्याने पोट साप होते. तसेच तिळाचे तेल रोज अनशा पोटी २० मिली घेतल्याने पोट साप तर होतेच पण पोटाचे आन्सर सुध्दा बरे होतात.

१०) **पोट दुखी** :- आल्याचा रस, लिंबाचा रस व सैधव किंवा पादेलोन घालुन घेतल्याने पोट दुखायचे थांबते. तसेच हे मिश्रन रोज जेवना पुर्वी घेतल्याने अन्न पचन होन्यास मदत होते. हा उपक्रम जर एक वर्ष चालु ठेवला तर घशा पासुन गुद्दव्दारा पर्यत कॅन्सरची बाधा कधीच होनार नाही.

११) **बल्डप्रेशर** :- ६/७ लसणाच्या पाकळ्या आर्धा लिटर पाण्याच्या बाटलित टाकुन ति बाटलित हालवावी व नंतर दोन तास ठेवावी व त्या नंतर जेव्हा जेव्हा तहान लागेल तेव्हा हे पाणी प्यावे याने हाय बल्डप्रेशर कमी होउन नॉर्मल होतो.

१२) **मुळव्याध** :- रोज सकाळी तुळशीची पाने खल्याने मुळव्याध बरा होतो.

१३) **मुतखडा** :- पानफुटिचे पान व सोबत एक काळा मिरा असे दिवसातुन तिन वेळा खाल्याने मुतखडा १५ दिवसात गळुन पडतो.

मुतखडा असलेल्या व्यक्तीनी खालील वस्तु खावु नये –
१) आवळा २) चिकु ३) भेंडी ४) पालक ५) गोबी ६) काकडी ७) स्ट्रॉबेरी ८) वाटान्याच्या शेंगा ९) टोमॅटो १०) काळी द्राक्षे ११) काजु १२) कॉफी पिउ नये १३) मशरूम १४) वांगे. कारण यात खूप कॅल्शियम जास्त असते.

हार्ट अटॅक..???
घाबरू नका..!!! सहज सुलभ उपाय...! 99 टक्के ब्लॉकेजेसना काढून टाकणारे पिंपळाचे पान...

💜15 पिपळळाची पाने जी गुलाबी नसावीत,पण हिरवी, कोवळी, चांगली वाढलेली असावीत...प्रत्येक पानांचे वरचे टोक व खालचा जाड देठ पानाचा थोडाश्या भागासकट कापून टाका, मग सर्व पंधरा पाने स्वच्छ धुवून घ्या. एका भांड्यात ही पाने व एक ग्लास पाणी घालून मंद आचेवर उकळत ठेवा.जेव्हा पाणी(1/3) एक त्रितीयांश उरेल तेव्हा उकळवणे बंद करा व गाळून घ्या...नंतर थंड जागी ठेवा.झाले आपले औषध तयार...!

☕...☕...☕हा काढा 'तीन भागात' प्रत्येक तीन तासांनी सकाळपासून घ्यावयाचा आहे.💔हार्ट अटॅक नंतर लागोपाठ पंधरा दिवस अशा प्रकारे पिंपळकाढा घेतल्याने हृदय पुनः स्वस्थ होते व पुन्हा हा दौरा पडण्याची शक्यता राहात नाही...हृदय विकारी व्यक्तींनी ह्या ईलाजाचा प्रयोग अवश्य करून पहावा.. यातून कोणताही साईड इफेक्ट होत नाही..!

💜पिंपळाच्या पानात हृदयाला शक्ति आणि शांती देण्याची अदभूत क्षमता आहे..!

💜ह्या पिंपळकाढ्याचे तीन डोस सकाळी 8.00वा., 11.00वा., व 2.00वा. म्हणजे दर तीन तासांनी घ्यावयाचे आहेत....

💙डोस घेण्यापूर्वी पोट रिकामी असता कामा नये. हलका, पाचक नाश्ता किंवा आहार केल्यानंतरच काढ्याचे डोस घ्यावयाचा आहे.

💚सदरच्या पंधरा दिवसांत तळलेले पदार्थ,भात व्यर्ज आहेत...तसेच मांस, अंडी, दारु, धुम्रपान पूर्णतः बंद करावीत... मीठ व तेलकट पदार्थ सेवन करू नये...

💖डाळींब, पपई, आवळा, लसूण, मेथी, सफरचंद,मोसंबी, रात्री भिजवलेले काळे चणे, गुगूळ, मनुका,दही, ताक इ. घ्यावे... "पिंपळकाढा घेऊन तर बघा..!"भगवंताने पिंपळाचे पान

💜हृदयाच्या आकाराचे कां बनविले आहे..?

"पाणी पिण्याची योग्य वेळ"

- 3 ग्लास सकाळी झोपेतुन उठल्यानंतर शरीरातील उर्जेला Activateकरतो.
- 1 ग्लास अंघोळ केल्यानंतर -ब्लड प्रेशर त्रास संपवतो.
- 2 ग्लास जेवणाआधी 30 मिनीटे -पचनक्रिया सुधारतो.
- अर्धा ग्लास झोपण्यापुर्वी-हार्ट अटैक पासुन वाचवतो.

जर तुम्ही घरी एकटे असाल, आणि अचानक तुमच्या छातीतदुखायला लागले,हे दुखणे जर तुमच्या डाव्या हातापासून तुमच्या जबड्या पर्यंतजाणवत असेल..तर हा हृदय विकाराचा झटका असू शकतो....जर आजू-बाजूला कोणीच मदत करण्यासाठी नसेलआणि हॉस्पिटल सुद्धा दूर असेल, तर तुम्ही स्वत:ची मदत करूशकता....* जोर-जोरात खोकत रहा. हि प्रक्रिया पुन्हा-पुन्हा करत रहा.* प्रत्येक वेळी खोकन्या आधी दीर्घ श्वास घ्या.* दीर्घ श्वासामुळे फुप्फुशांनाअधिकप्रमाणातऑक्सिजनमिळतो.* अशा वेळी खोकत राहिल्याने रक्ताभिसरण प्रक्रिया सुरळीतचालू राहते.मी, आपणांस एक विनंती करू इच्छितो.. कृपया जास्तीत जास्त लोकांना हि पोस्ट शेअर करा.का, कुणास ठाऊक, तुमच्या ह्या एका पोस्टमुळे एखाद्याचे प्राण वाचू शकतात.....!!!

This Information is summarised by Mr. Jeetendra Narendra Thale